

กำลังสมาธิของอสุภกรรมฐาน (จากหนังสือ คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน โดย หลวงพ่อฤๅษีลิงดำ)

อสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐ อย่างนี้ มีกำลังสมาธิเพียงปฐมฌานเป็นอย่างสูงสุด ไม่สามารถ จะทรงฌานให้มีกำลังให้สูงกว่านั้นได้ เพราะเป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์ด้านพิจารณามากกว่า การเพ่ง ใช้อารมณ์จิตใคร่ครวญพิจารณาอยู่เป็นปกติ จึงทรงสมาธิได้อย่างสูงก็เพียงปฐมฌาน เป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์คล้ายคลึงกับวิปัสสนาญาณมาก นักปฏิบัติที่พิจารณาอสุภกรรมฐาน จนทรงปฐมฌานได้ดีแล้วพิจารณาวิปัสสนาญาณควบคู่กันไป จะบังเกิดผลรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ วิปัสสนาญาณได้อย่างไม่ยากนัก สำหรับอสุภกรรมฐานนี้เป็นสมณะกรรมฐานที่ให้ผลในทางกำจัด ราคะจริตเหมือนกันทั้ง ๑๐ กอง คือ ค้นคว้าหาความจริงจากวัตถุที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่นิยมชมชอบ กันว่าสวยสดงดงามที่บรรดามวลชนทั้งหลายพากันมัวเมา หลงใหลใฝ่ฝันว่าสวยสดงดงาม จนเป็นเหตุ ให้เกิดภยันตรายแก่ตน ลืมชีวิตความเป็นอยู่ของตน มอบหมายความรักความปรารถนาให้แก่วัตถุ ที่ตนหลงรัก เป็นการประเพณีที่ฝืนต่อกฎของความเป็นจริง เป็นเหตุของความทุกข์ที่ไม่รู้จักจบสิ้น กรรมฐานนี้จะค้นคว้าหาความจริงจากสรรพวัสดุต่างๆ ที่เห็นว่าสวยสดงดงามเอามาตีแผ่ให้เห็นเหตุเห็นผลว่า สิ่งที่สัตว์และคนหลงใหลใฝ่ฝันนั้น ความจริงไม่มีอะไรสวย ไม่มีอะไรงาม เป็นของน่าเกลียด โสโครกทั้งสิ้น กรรมฐานในหมวดอสุภกรรมฐานมีความหมายในรูปนี้ จึงเป็นกรรมฐานที่ระงับ ดับอารมณ์ที่ใคร่อยู่ในกามารมณ์เสียได้ ท่านที่เจริญกรรมฐานหมวดอสุภนี้ชำนาญเป็นพื้นฐานแล้ว ต่อไปเจริญวิปัสสนาญาณ จะเข้าถึงการบรรลุเป็นพระอนาคามีผลไม่ยากนักเพราะพระอนาคามี ผลเป็นพระอรหันต์ที่มีความสงบ ระงับดับความรู้สึกในกามารมณ์ได้เด็ดขาด ท่านที่เจริญกรรมฐาน หมวดอสุภนี้ ก็เป็นการเริ่มต้นในการเจริญ

ฌานด้านที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกามารมณ์ ฉะนั้น นักปฏิบัติกรรมฐานที่มีความชำนาญในอสุภกรรมฐาน จึงเป็นของง่ายในการเจริญวิปัสสนาญาณ เพื่อให้บรรลุเป็น อนาคามีผลและอรหัตผล

อสุภกรรมฐาน ท่านจำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

๑. **อุทฺตมาตกอสฺส** คือ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตาย เป็นต้นไป มีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม ที่เรียกกันว่า ผีตายขึ้นอืดนั่นเอง
๒. **วินิลกอสฺส** เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่ที่มีเนื้อ มาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุมไว้ อาศัยที่ร่างกายของผู้ตาย ส่วนใหญ่ก็ปกคลุมด้วยผ้า ฉะนั้น สีเขียวตามร่างกายของผู้ตายจึงมีสีเขียวมาก ท่านจึงเรียกว่า วินิลกะ แปลว่าสีเขียว
๓. **วิปฺพพกอสฺส** เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ
๔. **วิจิตทกอสฺส** คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาด ออกจากกัน
๕. **วิกขายิตกอสฺส** เป็นร่างกายของซากศพที่ถูกสัตว์ย่อยแย่งกัดกิน
๖. **วิกขิตตกอสฺส** เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจัดกระจายมีมือ แขน ขา ศีรษะ กระจัดพลัดพราออกไปคนละทาง
๗. **หตวิกขิตตกอสฺส** คือซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่
๘. **โลहितกอสฺส** คือซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ
๙. **ปฺพุวกอสฺส** คือซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่
๑๐. **อัญฺฐิกอสฺส** คือซากศพที่มีแต่กระดูก อสุภกรรมฐานนี้ ท่านพระพุทธโฆษาจารย์เจ้า ได้พรรณนาไว้ในวิสุทธิมรรครวมเป็นอสุภที่มี อากาโร ๑๐ อย่างตามที่กล่าวมาแล้ว

การพิจารณาอสุภ

การพิจารณาอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ท่านสอนให้พิจารณาเพื่อถือเอานิमितโดยอาการ ๖ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. **พิจารณาโดยสี** คือให้กำหนดว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนดำหรือคนขาวหรือเป็น ร่างกายของคนที่มีผิวต่างพร้อย คือผิวไม่เกลี้ยงเกลา
๒. **พิจารณาโดยเพศ** อย่างกำหนดว่า ร่างกายนี้เป็นหญิงหรือชาย พึงพิจารณาว่าซากศพ นี้เป็นร่างกายของคนที่มีอายุน้อย มีอายุกลางคน หรือเป็นคนแก่
๓. **กำหนดพิจารณาโดยสังฐาน** คือกำหนดพิจารณาว่า นี้เป็นคอ เป็นศีรษะ เป็นท้อง เป็นเอว เป็นขา เป็นเท้า เป็นแขน เป็นมือ ดังนี้ เป็นต้น
๔. **กำหนดโดยทิศ** ทิศนี้ท่านหมายเอาสองทิศ คือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ทางด้านศีรษะ ทิศเบื้องต่ำ ได้แก่ทางด้านปลายเท้าของซากศพ ท่านมิได้หมายถึงทิศเหนือทิศใต้ตามที่นิยมกัน ท่านให้สังเกตว่า ที่เห็นอยู่นั้นเป็นทางศีรษะ หรือด้านปลายเท้า
๕. **กำหนดพิจารณาโดยที่ตั้ง** ท่านให้พิจารณากำหนดจดจำว่า ซากศพนี้ ศีรษะวางอยู่ที่ ตรงนี้ มือวางอยู่ตรงนี้ เท้าวางอยู่ตรงนี้ ตัวเราเอง เวลาที่พิจารณาอสุภนี้ เรายืนอยู่ตรงนี้
๖. **กำหนดพิจารณาโดยกำหนดรู้** หมายถึงการกำหนดรู้ว่า ร่างกายสัตว์และมนุษย์นี้ มีอาการ ๓๒ เป็นที่สุด ไม่มีอะไรสวยงามดังงามจริงตามที่ชาวโลกผู้มัวเมาไปด้วยกิเลสหลงใหล ใฝ่ฝันอยู่ ความจริงแล้วก็เป็นของน่าเกลียดโสโครก มีกลิ่นเหม็นคุ้งมีสภาพขึ้นอืดพอง มีน้ำเลือด น้ำหนองเต็มร่างกาย หาอะไรที่จะพอพิสูจน์ได้ว่า น่ารักน่าชมไม่มีเลย สภาพของ ร่างกายที่พอจะ มองเห็นว่า

สวยสดงดงามพอที่จะอวดได้ก็มีนิดเดียว คือ หน้ากำพร้าวที่ปกปิด อวัยวะ
 ภายในทำให้มองไม่เห็นสิ่งโสโครก คือ น้ำเลือด น้ำหนอง ดี เสลด ไขมัน
 อูจจาระ ปัสสาวะ ที่ปรากฏอยู่ภายในแต่ ทว่าหน้ากำพร้า นั้นใช้ว่าจะสวยสด
 ดงามจริงเสมอไปก็หาไม่ ถ้าไม่คอยขัดถูแล้ว ไม่นานเท่าใด คือไม่เกินสอง
 วันที่ไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หน้าที่สดใส ก็กลายเป็นสิ่งโสโครก เหม็นสาบ
 เหม็นสาบ ตัวเองก็รังเกียจตัวเอง เมื่อมีชีวิตอยู่ก็เอาดีไม่ได้ พอตายแล้วยิ่ง
 โสโครกใหญ่ร่างกาย ที่เคยส่องใส ก็กลายเป็นซากศพที่ขึ้นอืดพอง น้ำเหลือง
 ไหลมีกลิ่นเหม็นตลบไปทั่วบริเวณ คนที่เคยรักกันปานจะกลืน พอสิ้นลมปราณ
 ลงไปในทันทีก็พลันเกลียดกัน แม้แต่จะเอามือเข้าไปแตะต้องก็ไม่ต้องการ
 บางรายแม้แต่จะมองก็ไม่อยากมอง มีความรังเกียจซากศพ ซ้ำร้ายกว่านั้น
 เมื่ออยู่รักและหวงแหน จะไปสังคมสมาคมคบหา สมาคมกับใครอื่นไม่ได้
 ทราบเข้าเมื่อไรเป็น มีเรื่อง แต่พอตายจากกันวันเดี๋ยวก็มองเห็นคนที่แสนรัก
 กลายเป็นศัตรูกัน กลัววิญญาณคนตาย จะมาหลอกมาหลอน เกรงคนที่แสน
 รักจะมาทำอันตราย ความเลวร้ายของสังขารร่างกายเป็น อย่างนี้ เมื่อ
 พิจารณากำหนดทราบร่างกายของซากศพทั้งหลายที่พิจารณาเห็นแล้วก็น้อม
 นึกถึง สิ่งที่ตนรัก คือคนที่รัก ที่ปรารถนา ที่เราเห็น ว่าเขาสวยงาม เอา
 ความจริงจากซากอสุภ เข้าไปเปรียบเทียบดู พิจารณาว่า คนที่เรารักแสนรัก ที่
 เห็นว่าเขาสวยสดงดงามนั้นเขากับ ซากศพนี้มีอะไรแตกต่างกันบ้าง เดิม
 ซากศพนี้ก็มีชีวิตเหมือนเขา พุดได้ เดินได้ ทำงานได้ แสดงความรักได้ เอาอก
 เอาใจได้ แต่งตัวให้สวยสดงดงามได้ ทำอะไร ๆ ได้ทุกอย่างตามที่ คนรักของ
 เราทำ แต่บัดนี้เขาเป็นอย่างนี้ คนรักของเราก็เป็นอย่างเขา เราจะมานั่งหลอก
 ตนเอง ว่าเขาสวย เขางาม น่ารัก น่าปรารถนาอยู่เพื่อเหตุใด แม้แต่ตัวเราเอง

สิ่งที่เราชั่วมากาย เมาชีวิต หลงใหลว่า ร่างกายเราสวยสดงงามวิไล ไม่ว่าจะไร
 น่ารักน่าชมไปหมด ผิวที่เต็มไปด้วย เหงื่อไคล เราก็เอาน้ำมาล้าง เอาสบู่มา
 ฟอก นำแป้งมาทา เอาน้ำหอมมาพรมแล้วก็เอาผ้าที่เต็มไป ด้วยสีมาห่มห่อเอา
 วัตถุมีสีต่างๆ มาห้อยมาคล้องมองดูคล้ายบ้าหอบฟางแล้วก็ชมตัวเองว่าสวย
 สดงงามลืมนึกถึงสภาพความเป็นจริง ที่เราเองก็ชอบเอาความโสโครกเข้าไป
 พอแรงเราเองเรารู้ว่า ในกายเราสะอาดหรือสกปรก ปากเราที่ชมว่าปากสวย
 ในปากเต็มไปด้วยเสลดน้ำลาย น้ำลายของ เราเองเมื่ออยู่ในปากอมได้ กลืนได้
 แต่พอบ้วนออกมาแล้ว กลับรังเกียจไม่กล้าแม้แต่จะเอามือแตะะ นี่เป็นสิ่งที่
 สกปรกที่เรามีหนึ่งอย่างละ

ต่อไปก็อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด น้ำเหลือง ที่หลังไหลอยู่ในร่างกาย พอ
 ไหลออกมานอก กายเราก็รังเกียจทั้ง ๆ ที่เป็นตัวของเราเอง นี่ก็เป็นสิ่งโสโครก
 ที่เป็นสมบัติของเราเองอีก

น้ำเลือด น้ำเหลือง ของซากศพที่เรามองเห็นนั้น ซากศพนั้นมีสภาพ
 อย่างไร เมื่อตาย ไปแล้วจากความเป็นคนหรือสัตว์ เราเรียกกันว่าผีตาย เขามี
 สภาพอย่างไร คือตายแล้วมีน้ำเลือด น้ำเหลืองหลังไหลออกจากร่างกายฉันใด
 เราแม้ยังไม่ตาย สิ่งเหล่านั้นก็มีครบแล้ว คนที่เราคิดว่า สวยสดงงามตามที่
 นิยมกัน ก็เต็มไปด้วยความโสโครกที่น่ารังเกียจเหมือนกัน เอาอะไร มาเป็น
 ของน่ารักน่าปรารถนา เราชักคนก็มีสภาพเท่ารักศพ ศพนี้ น่าเกลียดน่าชัง
 เพียงใด คนรักที่เรารัก ก็มีสภาพอย่างนั้น พยายามพิจารณาใคร่ครวญให้เห็น
 ติดอกติดใจจนกระทั่งเห็นสภาพของผู้ใด ก็ตามที่เขานิยมกันว่า น่ารัก น่าชม
 นั้น เห็นแล้วมีความรู้สึกว่าเป็นซากศพทันที มีความรังเกียจ สะอิดสะเอียน

ขึ้นมาทันทีทันใด เห็นคนหรือสัตว์มีสภาพเป็นซากศพไปหมด เต็มไปด้วยความ
 รังเกียจที่จะสัมผัสถูกต้อง รังเกียจที่จะคิดว่าน่ารักรน่าเอ็นดู เพราะความสวย
 สดงดงามเห็นผิว ภายนอกก็มองเห็นภายใน คือเห็นเป็นสภาพถุงน้ำเลือด น้ำ
 หนอง ถุงอุจจาระปัสสาวะที่เคลื่อนที่ได้ พุดด้วยสนทนาด้วย ก็เห็นสภาพผู้ที่
 พุดจาสนทนาด้วย เป็นถุงอุจจาระปัสสาวะ และถุงน้ำเลือด น้ำหนองมาพุดคุย
 ด้วย คิดว่าขณะนี้สภาพเป็นถุงน้ำเลือดน้ำหนอง มาสนทนาปราศรัยกับเรา
 ต่อไปเขาก็จะกลายเป็นซากศพที่มีร่างกายอืดพอง น้ำเหลืองไหล ต่อไปกายก็
 จะขาดจากกัน เป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ สัตว์จะกัดกิน และในที่สุด ก็
 เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป เขานี้เป็นผีตายชัดๆ เราก็เช่นเดียวกัน เรามี
 สภาพเช่นไร เราก็มีสภาพเช่นนั้น กายนี้ล้วนแต่ เป็นอนิจจัง หากความเที่ยงแท้
 แน่นนอนไม่ได้เลย แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่สะสมของโสโครกแล้ว แต่ถ้า จะยังยืนคู่ฟ้า
 คู่ดินก็พอที่จะทนรักทนชอบได้บ้าง แต่นี้เปล่าเลยท่านหลงว่าสวยสดงดงามนั้น
 ก็เป็นสิ่งที่หลอกลวง เต็มไปด้วยความโสโครกเท่านั้นยังไม่พอ กลับหาความ
 เที่ยงแท้แน่นนอน ไม่ได้อีก ดันรอนกลับกลอกทรุดโทรมลงทุกวันทุกเวลาเคลื่อน
 เข้าไปหาความแก่ทุกวันทุกนาที่ ยิ่งมากวันความเสื่อมโทรมของร่างกายก็ทวี
 มากขึ้น จากความเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ มาเป็นคนหนุ่ม คนสาว จากความเป็นคน
 หนุ่มคนสาวมาเป็นคนแก่ การเคลื่อนไปนั้นมีใช้เคลื่อนเปล่า ยังนำเอา โรคภัย
 ไข้เจ็บมาทับถมให้ไม่เว้นแต่ละวัน ปวดที่โน่น ปวดที่นี่ โรคแน่น โรคจุกเสียด
 ปวดร้าว มีตลอดเวลา อวัยวะที่เคยใช้คล่องแคล่วสมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยกำลัง ก็
 ง่อนแง่นคลอนแคลน กำลัง วังชาหมดไป ทำอะไรไม่ได้สะดวก หูก็หนัก ตาก็
 ฟาง ได้ยินเห็นอะไรไม่ถนัดเต็มไปด้วยความ ทุกข์ จะห้ามปรามรักษาด้วยหมอ
 วิเศษ ท่านใดก็ไม่สามารถจะยับยั้งความเคลื่อนความทรุดโทรม นี้ได้ ในที่สุดก็

พังทลายกลายเป็นซากศพที่ชาวโลกรังเกียจอย่างนี้ อัฐภาพนี้เป็นสภาพ
โสโครก อย่างนี้ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงอย่างนี้ เป็นทุกข์ ความทุกข์อันเกิดแต่
ความเคลื่อนไหวไปหาความ เสื่อมอย่างนี้ เป็นอนัตตา เพราะเราจะบังคับ
บัญชาควบคุมไม่ให้เคลื่อนไหวไม่ได้ ต้องเป็นไปตาม กฎธรรมดา

พิจารณาเห็นโทษเห็นทุกข์อันเกิดแต่ร่างกาย เกิดนิพพิทาความเบื่อ
หน่ายในร่างกาย ของตนเองและร่างกายของผู้อื่น เห็นสภาพร่างกายของ
ตนเองและของผู้อื่นเป็นซากศพ หหมด ความพิศมัยรักใคร่ โดยเห็นว่าไม่มีอะไร
สวยงาม เห็นเมื่อไรเบื่อหน่ายหมดความพอใจเมื่อนั้น เห็นคนมีสภาพเป็นศพ
ทุกขณะที่เห็นอย่างนี้ท่านเรียกว่าได้อสุภกรรมฐานในส่วนของสมถภาวนา

เห็นร่างกายเป็นซากศพ เบื่อหน่ายในร่างกาย และเห็นว่าร่างกายนี้เต็ม
ไปด้วยความ ไม่เที่ยง สกปรกโสภมแล้วยังหาความแน่นอนไม่ได้อีก เคลื่อนไป
หาความแก่ตายทุกวันเวลา ขณะที่เคลื่อนไหวก็เต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะ
ต้องได้รับทุกข์จากโรค รับทุกข์จากการบริหาร ร่างกาย มีการประกอบกิจการงาน
เป็นต้น ทุกข์เพราะมีลาภแล้วลาภหมดไป มียศแล้ว ยศสิ้นไป มีสุขแล้วก็มีทุกข์
มาทับถม เดียวมีคำสรรเสริญมาป้อยอ แต่ก็ไม่นานก็ถูกนินทา เป็นเหตุให้ใจ
เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความเสื่อมโทรมของร่างกายมีอวัยวะทุพพลภาพ หูหนัก
ตาฟาง ฟันหัก ร่างกายร่วงโรย ความจำเสื่อม ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนของความ
ทุกข์ทั้งสิ้น

เห็นร่างกายเป็นทุกข์แล้ว ก็เห็นความดีด้านของสังขารร่างกายที่บังคับ
บัญชาไม่ได้ คือเห็นว่าความเสื่อมโทรมอย่างนี้เราไม่ต้องการ ก็บังคับไม่ได้ ไม่
ต้องการให้ปวดเจ็บเมื่อยล้า แต่มันก็จะเป็น ไม่มีใครห้ามได้ ไม่ต้องการให้

ระบบประสาทเสื่อมมันก็จะเสื่อม ใครก็ห้ามไม่ได้ ไม่ต้องการตาย มันก็ต้องตาย ไม่มีใครห้ามได้ สิ่งที่ยังห้ามไม่ได้นี้ ท่านเรียกว่า อนัตตา แปลว่า เป็นสิ่งเหลือวิสัยที่จะบังคับ ที่ท่านแปล อนัตตาว่า ไม่ใช่ตัวตนนั่นเอง เพราะถ้าเป็นตัวตนของเรา จริงแล้ว เราก็บังคับได้ ถ้าบังคับไม่ได้ก็ไม่ใช่ตัวตนของเราแน่

อารมณ์ที่เห็นว่า ร่างกายนอกจากจะใสโครกน่าสะอิดสะเอียนเป็นซากศพแล้ว ยังไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่ายในการทรงสังขารร่างกาย เบื่อที่จะเกิดต่อไป เพราะถ้าเกิดมีร่างกายในภพใด ร่างกายก็จะมีสภาพใสโครกสกปรกเป็นซากศพและไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ อย่างนี้อีก ความเบื่อหน่ายในร่างกาย เบื่อในการเกิด เป็น นิพพิทาญาณในวิปัสสนาญาณ ถ้าท่านคิดใคร่ครวญในรูปสมณะให้เห็นซากศพอยู่เสมอ และใคร่ครวญหากฎธรรมดาควบคู่กันไป คือ เมื่อเกิดความทุกข์อันเกิดแต่การป่วยไข้ หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจหรือความแก่เฒ่าเข้ารบกวน ท่านก็วางใจเฉยเสียไม่ตื่นตระหนกกระสอกระสัน โดยคิดว่า นี่เป็นเรื่องของธรรมดาเกิดมามันก็ต้องเจ็บไข้ไม่สบาย มีลาภแล้วลาภมันก็จะเสื่อมได้ มียศแล้ว ยศมันก็จะสิ้นได้ มีสุขแล้วทุกข์มันก็มีได้ มีคนสรรเสริญแล้วคนนินทาก็มีได้ เกิดแล้วก็ต้องตายได้ ทุกอย่างมันธรรมดาแท้ๆ จนจิตชินต่ออารมณ์ มีอะไรที่เป็นทุกข์เกิดขึ้นก็รู้สึกว่าเป็นปกติ ไม่ตื่นหวนไหวอย่างนี้ ท่านเรียกว่าได้สังขารุเปกขาญาณในวิปัสสนาญาณ เป็นคุณธรรมที่ใกล้ ความเป็นผู้บรรลุพระโสดาบันแล้ว หมั่นคิดนึกไปเสมอ ๆ ถึงร่างกายที่มี สภาพเป็นซากศพ ร่างกายที่ไม่มีอะไรแน่นอนจนจิตคิดเป็นปกติว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มี ในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ไม่หวนไหวต่อมรณภัย มีจิตใจศรัทธาเชื่อมั่นในคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า จิตว่างจากกรรมชั่วคือ คุรุ คือรักษาศีล & ได้เป็นปกติ มีอารมณ์รักพระนิพพาน เป็น

ปกติ คือ ใคร่ครวญปรารภแต่พระนิพพานไม่ต้องการความเกิดต่อไปอีก
 อย่างนี้ท่านว่า ทรงคุณได้ในระดับพระโสดาบัน

ฉะนั้น ขอให้ นักปฏิบัติที่ปฏิบัติในอสุภกรรมฐาน จงอุตสาหะพยายาม
 กำหนดพิจารณาให้ ชื่นใจจนได้ปฏิภาคนิมิตในที่สุด แล้วรักษานิมิตนั้นไว้อย่า
 ให้เสื่อม ต่อก็คงยกเอานิมิตนั้นขึ้นสู่ อารมณวิปัสสนาญาณ ท่านจะเข้าถึง
 มรรคผลนิพพานได้ภายในไม่ช้าเลย การพิจารณาอย่างนี้ เรียกว่า พิจารณา
 กำหนดรู้

นิมิตในอสุภกรรมฐาน

อสุภกรรมฐานก็มีนิมิตเป็นเครื่องกำหนดในการเข้าถึงเหมือนกสิณ แต่
 ต่างจากกสิณตรง ที่เอารูปซากศพเป็นนิมิต ไม่ยกเอาธาตุหรือสีภายนอกเป็น
 นิมิต นิมิตในอสุภนี้ก็มีเป็นสองระดับ เหมือนกัน คือ ๑. อุกคหนิมิต ได้แก่ นิมิต
 ติดตา คือ รูปเดิมที่กำหนดจดจำไว้ และ ๒. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ นิมิตที่เป็นอัป
 นาสมาธิ คือ รูปต่างจากภาพเดิมดังจะได้ยกมา เขียนไว้ดังต่อไปนี้

๑. อุทฺธูมาตกอสฺสภ

อสุภที่มีร่างกายขึ้นอืดพอง อสุภนี้เมื่อเริ่มปฏิบัติ เมื่อเห็นภาพอสุภที่เป็นนิมิต ท่านให้ กำหนดรูปแล้วภาวนา " **อุทฺธูมาตะกัง ปะฐิกุลัง** " ภาวนาอย่างนี้ตลอดไป เมื่อฟังพิจารณา จนจำรูปได้ชัดเจนแล้ว ให้หลับตาภาวนาพร้อมด้วยกำหนดจดจำรูปไปด้วยตามที่กล่าวไว้แล้วใน กสิณ จนรูปอสุภนั้นติดตาติดใจ จะนึกเมื่อไรก็เห็นภาพนั้นได้ทันที ภาพนั้นเกิดขึ้นแก่จิต คือ อยู่ใน ความทรงจำ ไม่ใช่ภาพลอยมาให้เห็นเหมือนภาพที่ลอยในอากาศ เกิดจากการกำหนดรู้โดยเฉพาะ เมื่อภาพนั้นติดใจจนชินตามที่กำหนดจดจำไว้ได้แล้ว ท่านเรียกว่า " อุคคหนิमित " แปลว่า นิมิตติดตา



สำหรับปฏิภาคนิมิตนี้ รูปที่ปรากฏนั้นผิดไปจากเดิม คือรูปเปลี่ยนไป
 เสมือนคนอ้วนพี ผ่องใสผิวสดสวย อารมณ์จิตใจเป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว
 อย่างนี้ท่านเรียกว่าเข้าถึง อัปนาสมาธิ ได้ปฐมฌาน

ปฏิภาคนิมิตกำจัดนิวรณ์ ๕

นิวรณ์ ๕ ก็คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตถิ อูทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา
 ตามที่กล่าว มาแล้วนั่นเอง เมื่อท่านนักปฏิบัติทรงสมาธิได้ถึง อัปนาสมาธิ มี
 นิมิตเข้าถึงปฏิภาค คือเข้าถึงปฐมฌานแล้ว นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการก็ระงับไปเอง
 ตามที่กล่าวมาแล้วในตอนว่าด้วยฌาน



๒. วินิลกอสุม

อสุภนี้ ปกติพิจารณาสี มีสีแดง สีเขียว สีขาวปนกัน เมื่อขณะกำหนดภาวนาว่า "วินิละกัง ปะฏิกุลัง" จนภาพนิมิตที่มีสี แดง ขาว เขียว เกิดติดตา ตีใจคละกันอย่างนี้ ท่านเรียกว่า อุกคหนิมิต

ต่อไปถ้าปรากฏว่าในจำนวนสีสามสีนั้น สีใดสีหนึ่งแผ่ปกคลุมสีอีกสองสีนั้นจนหนาที่บ ปิดบังสีอื่นหมดแล้วทรงสภาพอยู่ได้นาน ท่านเรียกนิมิตอย่างนี้ว่า ปฏิภาคนิมิต ทางสมาธิเรียกว่า อัปปนาสมาธิ ทางฌานเรียกว่า ปฐมฌาน



๓. วิปุกพกอสุภ

อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาน้ำเหลืองน้ำหนองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า
"วิปุกพะกัง ประฏิกุลัง" จนเกิดอุคคหิมิต อุคคหิมิตของอสุภนี้มีลักษณะ
ดังนี้ ปรากฏเห็นเป็นน้ำหนองไหลอยู่เป็นปกติ สำหรับปฐภาคินิมิตนั้นมีสภาพ
เป็นนิมิตตั้งอยู่เป็นปกติ ไม่มีอาการไหลออกเหมือนอุคคหิมิต



๔. วิจิตทกอสุภ

อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ขณะพิจารณา ให้ท่านภาวนาว่า " วิจิตทะกัง ปะฏิกุลัง " สำหรับอุคคหนิมิต ในอสุภนี้ท่านว่ามีรูปซากศพขาด เป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ส่วนปฎิภาคนิมิตนั้นมีรูปเป็นบริบูรณ์ เสมือนมือ้วยวะครบถ้วนบริบูรณ์



๕. วิชาชีวิตกอสุม

อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาอสุภที่ถูกสัตว์กัดกินเป็นซากศพที่แหงงเว้าทั้งด้านหน้าหลัง และในฐานต่างๆ ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า " วิชาชีวิต ตะกั้ ปะภูักุลัง " สำหรับ อุดคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฎเป็นรูปซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ส่วนปฎิภาคนิมิตนั้น ปรากฎเป็น รูปซากศพที่มีร่างกายบริบูรณ์



๖. วิกขิตตกอสุม

วิกขิตตกอสุมนี้ ท่านให้รวบรวมเอาซากศพที่กระจัดกระจายพลัดพรากกันในปี้า มาวางรวมเข้าแล้วพิจารณา ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ " **วิกขิตตะกัง ปะฏิกุลัง** " สำหรับอุคคหนิमितในอสุมนี้ มีรูปเป็นอสุมนั้นตามที่นำมาวางไว้ วางไว้มีรูปอย่างไร อุคคหนิमित ก็มีรูปร่างอย่างนั้น ส่วนปฏิภาคนิमितนั้น เห็นเป็นรูปมีร่างกายบริบูรณ์ไม่บกพร่อง จะได้มีช่องว่าง ก็หาไม่ได้



๗. หตวิกขิตตกอสุม

ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนๆ แล้วเอามาวางห่างกัน
 ท่อนละ ๑ นิ้ว แล้วเพ่งพิจารณา ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า " **หะตะ**
วิกขิตตะกัง ปะฎีกุลัง " สำหรับนิมิต คืออุคคหนิมิตในอสุมนี้ ปรากฏเป็นปาก
 แผลที่ถูกสับฟัน ส่วนปฎิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์ จะปรากฏวิรรอย
 ที่ถูกสับฟันนั้นห้ามมิได้



๘. โลหิตกอสุม

อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกประหาร มีมือเท้าขาดเลือดไหล ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า "โลหิตะกัง ปะฐิกุลัง " สำหรับอุคคหนิमितใน อสุภนี้ ปราภฏเหมือนผ้าแดง ที่ถูกลมปลิวไสวอยู่ ส่วนปฐิกาคนิमितนั้น ปราภฏ เป็นสีแดงนิ่งสงบไม่เคลื่อนไหว



๙. ปุพฺพอกุสุม

อกุสนี้ ท่านให้พิจารณาซากศพที่ตายมาแล้วสองสามวัน มีหนอนคลานอยู่บนซากศพนั้น ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า " **ปุพฺพะกัง ปะฎิกุลัง** " สำหรับอุคคหนิมิตใน อกุสนี้ ปราภฏเป็น รูปซากศพที่มีหนอนคลานอยู่บนซากศพ แต่สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นปราภฏเป็นภาพหนึ่งคล้ายกองสำลี ที่กองอยู่เป็นปกติ



๑๐. อัฏฐิโกสุม

อัฏฐิโกสุมนี้ ท่านให้เอากระดูกของซากศพเท่าที่พึงหาได้ จะเป็นกระดูกที่มี เนื้อ เลือด เส้น เอ็น รัศมีงอยู่ก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกล้วนก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกบางส่วนของร่างกายมี เพียงส่วนน้อยหรือท่อนเดียวก็ตาม เอามาเป็นวัตถุพิจารณา เวลาพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ " **อัฏฐิกัง ปะฐิกุลัง** " สำหรับอุคคหิมิตในอัฏฐิโกสุมนี้ จะมีรูปเป็นกระดูกเคลื่อนไหวไปมา สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น จะมีสภาพเป็นกระดูกวางเฉยเป็นปกติ

